Diabete: l'acido alfalipoico ne rallenta la progressione

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La risposta in sintesi

Gentile Maddalena, l’acido alfalipoico (ALA) è certamente utile nella prevenzione dei danni alle fibre nervose: lo confermano autorevoli studi internazionali. Ma la prima prevenzione contro il diabete sono gli stili di vita: alimentazione corretta, peso nella norma, movimento fisico quotidiano. Nessun farmaco, infatti, può sostituirsi al nostro senso di responsabilità: e lo stesso ALA agisce tanto meglio quando più gli stili di vita sono impeccabili.

In questo video illustro:

- perché un’ora di camminata veloce al giorno, preferibilmente la mattina, è la prima arma contro la neuropatia e la vasculopatia provocate dal diabete;
- come distribuire gli alimenti nell’arco della giornata per ottimizzare il metabolismo e il controllo del peso;
- i dati di efficacia e sicurezza sull’uso prolungato dell’acido alfalipoico (600 milligrammi al giorno per oltre 4 anni) nella prevenzione della neuropatia diabetica;
- come, secondo tutti gli studi, l’azione dell’ALA venga potenziata dall’attività fisica costante e da una dieta sana ed equilibrata.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

Â© 2022 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org